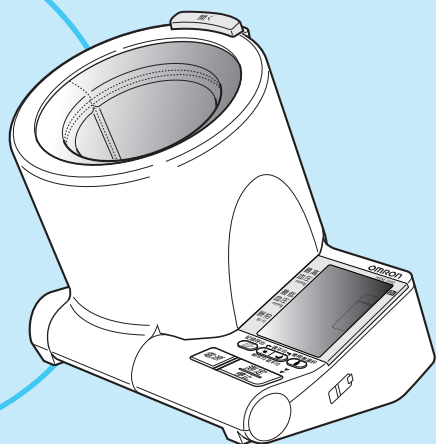
取扱説明書

OMRON

オムロン デジタル 自動血圧計
HEM-1040

■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。

■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。

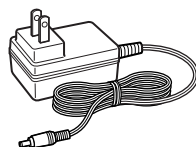
■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

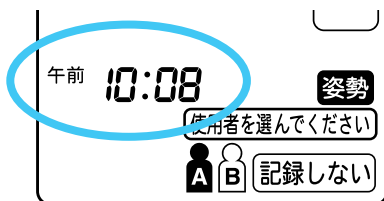
■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

目　次

この血圧計の使い方

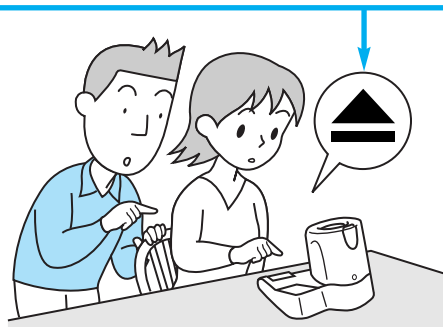
ご使用の前に

専用ACアダプタを接続します。

（☞ 9ページ）

測定した日時を記録するためには、日付と時刻を正確に合わせてください。

（☞ 10ページ）

早朝高血圧確認機能

朝の週平均の値が「高血圧の基準値以上」（最高血圧 135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上）のとき、早朝高血圧マークが点灯します。

HEM-1040は、このような流れで使います。

測定する

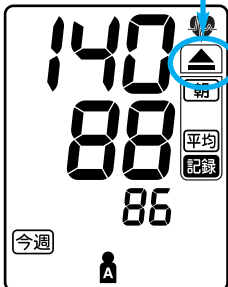
1　腕帯に腕を通す
（☞13ページ）

2　正しい姿勢の確認
（☞15ページ）

3　血圧の測定
（☞17ページ）

測定記録の呼び出し
（☞24ページ）

週平均の呼び出し
（☞26ページ）

使用者をA、Bと選択することで、1台の血圧計を2人で使い分けることができます。ご夫婦でお使いになる場合などに便利な機能です。

測定結果は自動的に記録

・測定記録：84回分×2人分
・朝の週平均記録：8週間分＊×2人分
・夜の週平均記録：8週間分＊×2人分

（＊8週間分＝今週と過去7週間分）

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください

●ここに示した警告サインと図記号の例は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

警告サインの内容について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

●記号は、**強制**を示します。
具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“一般的な強制”を示します。

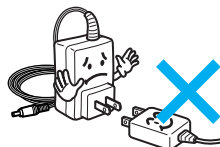
⊘記号は、**禁止**を示します。
具体的な禁止内容は、⊘の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“一般的な禁止”を示します。

△記号は、**警告や危険を含む注意**を示します。
具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。
左図は“感電注意”を示します。

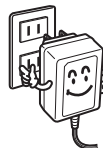
⚠警告

ACアダプタの取り扱いについて

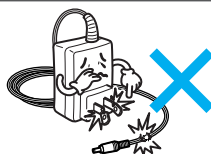
ACアダプタは、専用品以外は使用しないでください。
• 火災、感電の原因になります。

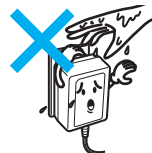
発火注意

専用ACアダプタは必ずAC100Vで使用してください。またコンセントは単独で使用してください。
• 火災、感電の原因になります。

発火注意

⚠警告

ACアダプタの取り扱いについて

専用ACアダプタのプラグやコードが破損した場合は、すぐに電源プラグをコンセントから抜いてください。

- 火災、感電の原因になります。

専用ACアダプタはぬれた手で、コンセントから抜き差ししないでください。

- 感電やけがをすることがあります。

⚠注意

一般的なことについて

測定結果の自己判断、治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。

- 自己判断は、病気の悪化につながることがあります。

測定中に加圧が止まらないなどの異常があったときは、すみやかに緊急排気スイッチを押してください。

- 腕に一時的な内出血、および末梢神経障害が発生する原因になります。

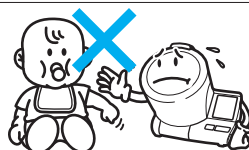
重度の血行障害または血液疾患のある方は、医師の指導のもとご使用ください。

- 圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。

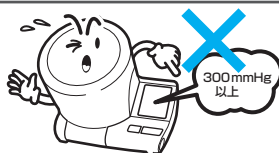
手動加圧をする場合は、本取扱説明書をご参照の上ご使用ください。

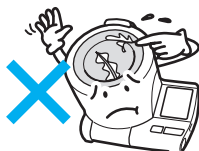
- 必要以上に加圧すると、圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。

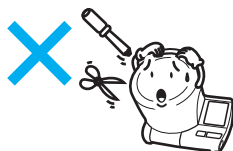
乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用しないでください。

- 事故やトラブルの原因になります。

⚠注意

一般的なことについて

腕帯の加圧を300 mmHg以上にしないでください。
- 腕がうっ血したり、しびれたりします。

血圧測定以外の目的で使用しないでください。
- 事故やトラブルの原因になります。

腕帯の布カバーが破れているときは測定をしないでください。
- けがをすることがあります。

血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。
- 誤動作の原因になります。

本体や腕帯は、分解や改造をしないでください。
- 正しい測定ができなくなります。

お 願 い

本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。

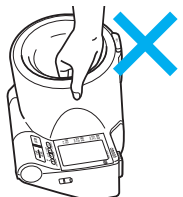
血圧計をお使いにならないときや移動するときなどに、腕帯の中にもの（例：筆記用具やノート、専用ACアダプタなど）を入れないでください。
- 腕帯の布カバーが破れたり本体が破損し、測定できなくなる原因になります。

腕帯に腕を通さない状態で測定をしないでください。

腕を腕帯の逆側から通した状態で測定をしないでください。

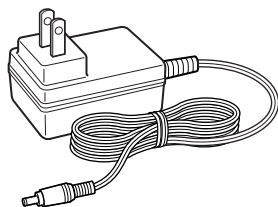
腕帯が固定されていない状態で本体を持ち運ばないでください。

持ち運びの際は腕帯を持たないでください。

通信コネクタには専用USBケーブルおよびプリンタ以外は接続しないでください。

次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター（電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

1. 本体（対象腕周22～42cm）

2. 専用ACアダプタ

3. 取扱説明書（品質保証書付き）：本書

4. 医療機器添付文書

各部の名前

本　体

（腕帯を開いたとき）

（本体背面）

表示部

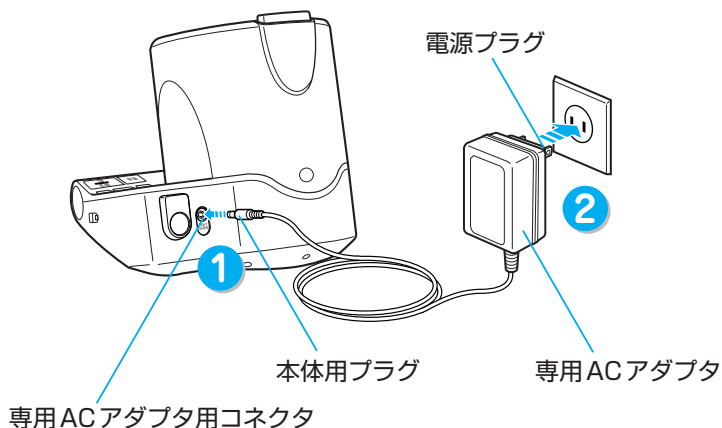
インテリセンスマーク
測定の準備ができると点灯
測定時には脈波と同期して点滅
最高血圧
最低血圧
（圧力値）
脈拍数
（記録番号）
排気マーク
測定時の減圧
排気中に表示
時刻／日付
（年／過去の週）
今週および1〜7
週間前の週平均を
呼び出したときに
表示
（☞26ページ）
早朝高血圧マーク
測定記録の朝の週平均が「高血圧の基準値以上」（最高血圧135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上）のときに表示（☞27ページ）
朝の週平均を呼び出したときに表示（☞26ページ）
夜の週平均を呼び出したときに表示（☞26ページ）
測定値の平均値を呼び出したときに表示（☞24ページ）
測定記録を呼び出したときに表示（☞24ページ）
測定中にからだを動かしたときに表示（☞21ページ）
測定姿勢が悪いときに表示
（☞21ページ）
使用者選択で「記録しない」
を選択したときに表示
（☞18ページ）
使用者マーク（☞18ページ）
朝
夜
平均
記録
体動
姿勢
午前
午後
今週
週前
使用者を選んでください
A
B
記録しない

電源を準備する

専用ACアダプタを接続します。

※専用のACアダプタ以外はご使用にならないでください。

1 **専用ACアダプタの本体用プラグを、血圧計の背面にある専用ACアダプタ用コネクタに差し込む**

2 **専用ACアダプタの電源プラグをコンセントに差し込む**

時計を合わせる

工場出荷時に時計の日時は設定されています。ご使用の前に一度ご確認いただき、もしずれているようであれば以下の手順で設定し直してください。

ご使用開始後に、設定した時刻を変更する場合は、血圧計に表示されている時刻が、**午前10:00～午後6:59の間に**おこなってください。

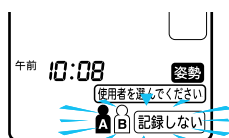
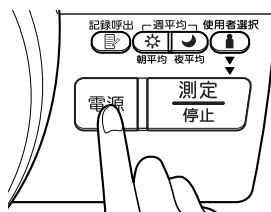
※上記以外の時間帯に時刻を変更すると、測定記録が正しく表示されないことがあります。
日付を変更した場合も、測定記録が正しく表示されないことがあります。

※長期間使用しないでいて、時刻が合っていないときは、日付と時刻を正しく設定し直してください。再度使用されるときは、記録をすべて消去してご使用ください。（☞ 30ページ）

西暦年、月、日、時、分の順に合わせていきます。

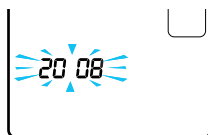
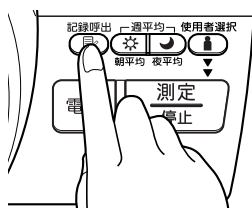
本機は時計設定用スイッチと週平均スイッチを共用しています。
時計設定は以下のスイッチを読み替えて操作してください。
（夜平均）夜平均スイッチ：日付／時計設定時、数値を進めるときに使います。
（朝平均）朝平均スイッチ：日付／時計設定時、数値を戻すときに使います。

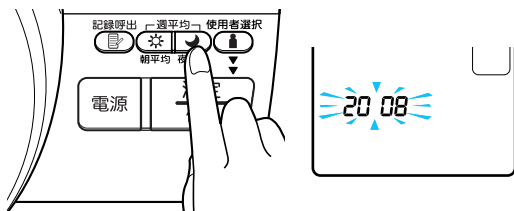
1 電源スイッチを押して、電源を入れる

測定待ち画面になります。

測定待ち画面の例
（腕帯を閉じた状態）

2 記録呼出スイッチを3秒以上押し続ける

画面が切り替わり「西暦年」が点滅します。

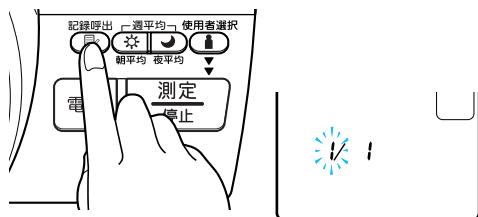
つづく

時計を合わせる

3 夜平均または朝平均スイッチを押して「西暦年」を合わせる

◎ 夜平均スイッチを１回押すと 20 08 ➡ 20 09 １年進みます。
朝平均スイッチを１回押すと 20 08 ➡ 20 07 １年戻ります。

◎スイッチを押し続けると自動的に１年ずつ進み（戻り）ます。

※設定範囲は「2007」～「2030」年です。
2030年まで進むと、2007年に戻ります。

4 記録呼出スイッチを押して「西暦年」を決定する

「西暦年」が設定され、「月」が点滅します。

5 夜平均または朝平均スイッチを押して「月」を合わせる

◎夜平均スイッチを１回押すと、１月進みます。
朝平均スイッチを１回押すと、１月戻ります。

◎スイッチを押し続けると自動的に１月ずつ進み（戻り）ます。

6 記録呼出スイッチを押して「月」を決定する

「月」が設定され、「日」が点滅します。

10月に設定した例

7 夜平均または朝平均スイッチを押して「日」を合わせる

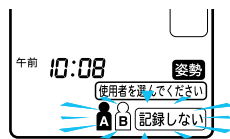
◎夜平均スイッチを１回押すと、１日進みます。
　朝平均スイッチを１回押すと、１日戻ります。
◎スイッチを押し続けると自動的に１日ずつ進み（戻り）ます。

8 記録呼出スイッチを押して「日」を決定する

「日」が設定され、「時」が点滅します。

9 同じように「時」「分」を設定する

夜平均または朝平均スイッチを使って「時」「分」を合わせ、
記録呼出スイッチを押して、決定してください。

設定が終了すると右の画面になります。

10 電源スイッチを押して、電源を切る

※電源を切らずに、このまま測定することもできます。

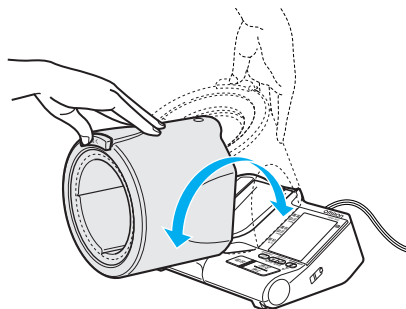
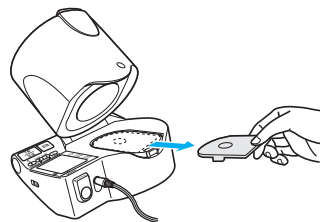
腕帯に腕を通す

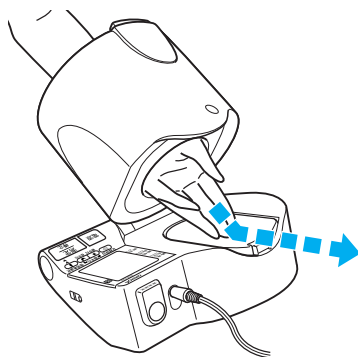
・素肌または薄手の肌着などで測定してください。
・トイレは先に済ませましょう。
・寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

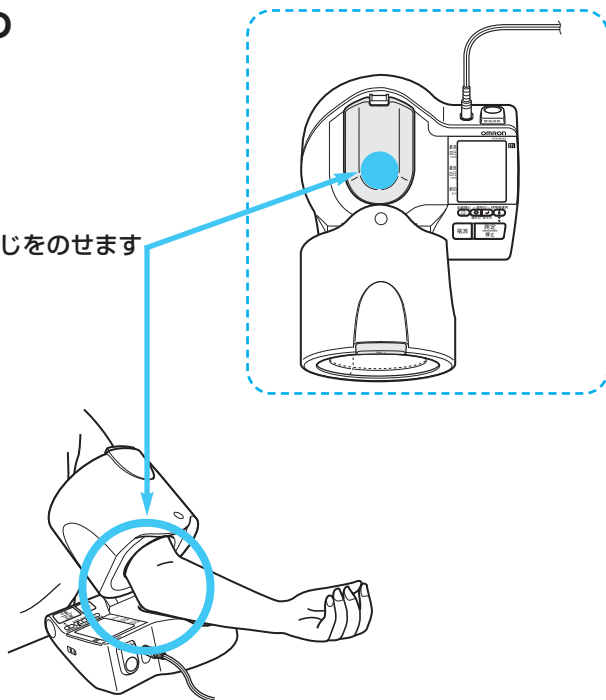
※厚い衣服を着ている場合は、腕まくりをせずに脱いでから測定してください。

1 腕帯開くスイッチを押し、腕帯を開く

※安全のため、腕帯が閉じている状態では測定／停止スイッチが機能しません。

腕帯が動く範囲は、右図のようになっています。

■初めてご使用になる前にはクッションシートを取り除いてください。

2 腕帯に左腕を通す

腕帯の布カバーは取り外さないでください。
万一、外れてしまった場合は
オムロンお客様サービスセンターまで
お問い合わせください。（☞ 裏表紙）

3 ひじを、ひじ置きの くぼみにのせる

くぼみに、ひじをのせます

右腕で測定する場合

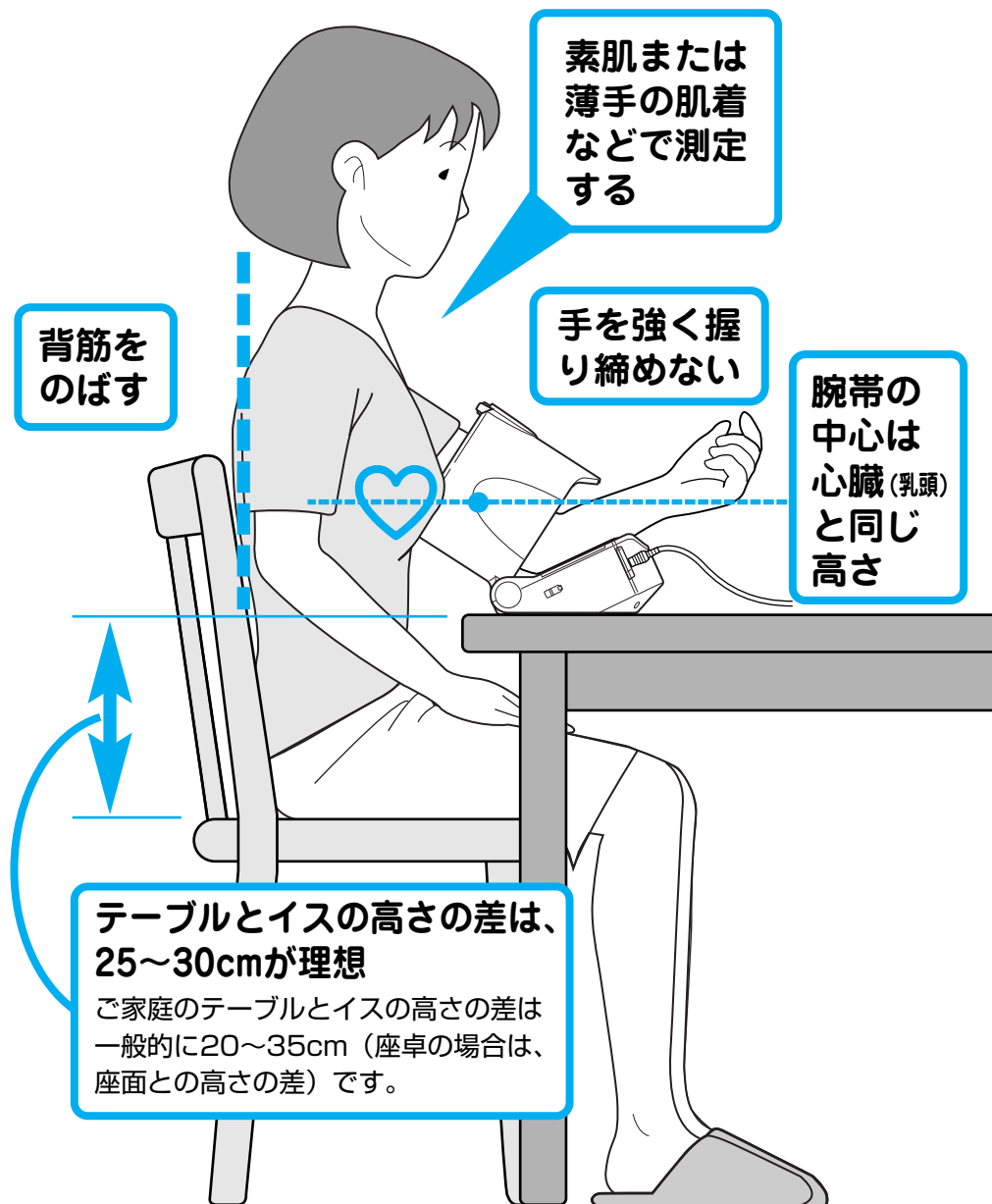
※左手での測定を推奨しております。

スイッチ操作がしにくくなりますが、右腕での測定も可能です。13～14ページの手順2～3を参考に、右図のように右腕を通してください。

4 正しい姿勢になっているか確認する

次ページの図を参照してください。

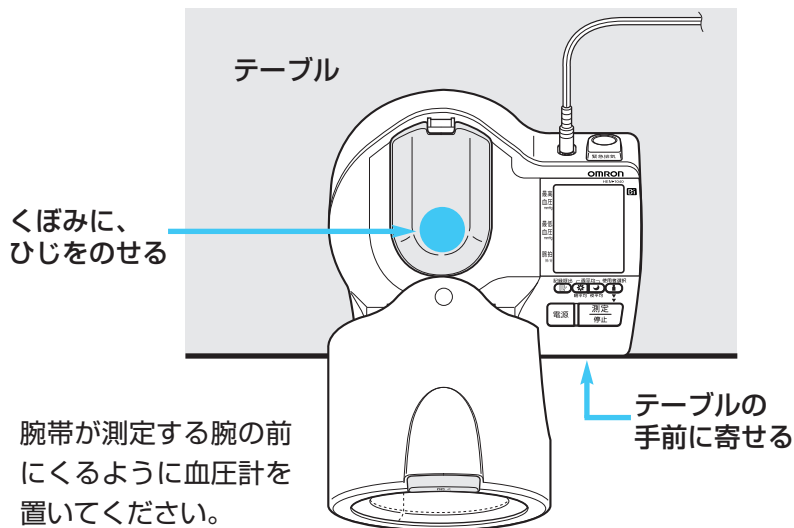
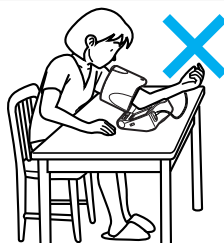
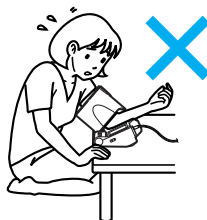
正しい姿勢を確認する

素肌または薄手の肌着などで測定する
手を強く握り締めない
背筋をのばす
腕帯の中心は心臓(乳頭)と同じ高さ
テーブルとイスの高さの差は、25～30cmが理想
ご家庭のテーブルとイスの高さの差は一般的に20～35cm（座卓の場合は、座面との高さの差）です。

血圧計はテーブルの手前に寄せてください

テーブル

くぼみに、
ひじをのせる

腕帯が測定する腕の前
にくるように血圧計を
置いてください。

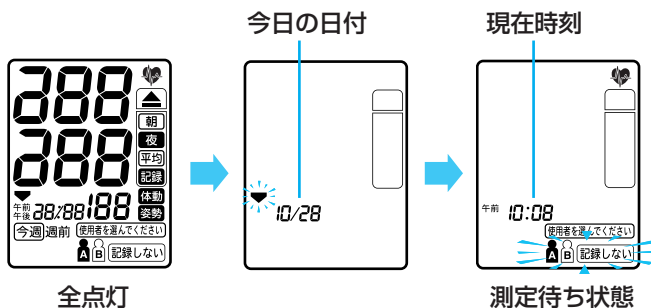
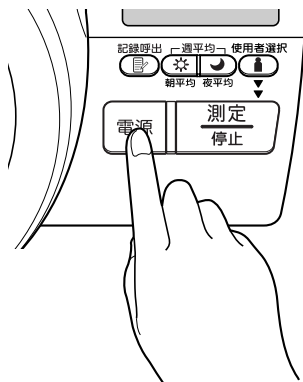
テーブルの
手前に寄せる

前かがみで測定すると、おなかを圧迫し、
測定値に誤差が生じることがあります。
次のような場合は正しく測定できません。

血圧を測定する

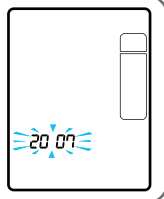
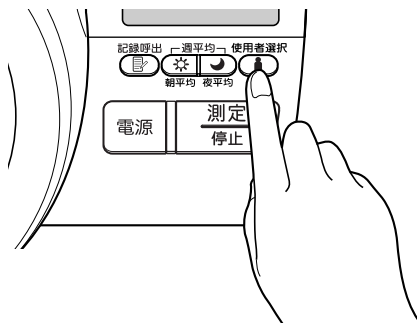
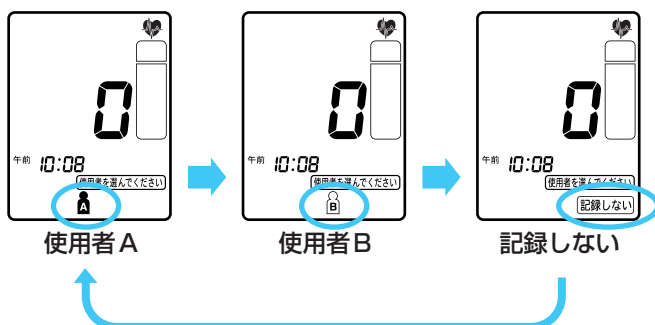
毎日同じ時間帯に測定して、血圧管理に役立ててください。

※最高血圧が170 mmHgを超えると予測される方は23ページ「手動加圧のしかた」をご覧ください。

からだの力を抜いてリラックスしましょう。緊張感があるときは、深呼吸しましょう。

1 電源スイッチを押して、電源を入れる

電源スイッチを押すと電源が入り、下図のように表示されます。

電源を入れたときに、右図のように「西暦年」が点滅表示する場合は、日付と時刻を合わせてください。
(☞10ページ)

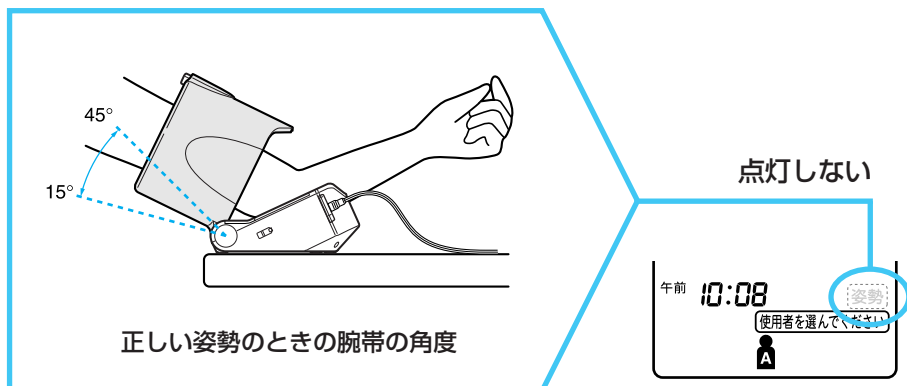
20 07

2 使用者選択スイッチを押して、使用者を選択する

使用者選択スイッチを押すごとに、以下のように使用者が切り替わります。

※「記録しない」を選択すると、その測定結果は記録されません。

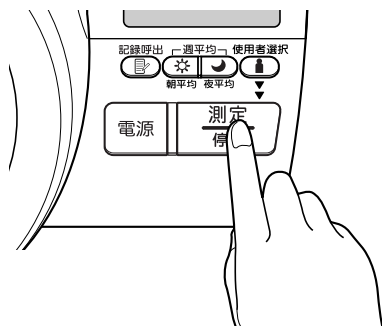
※使用者を選択せずに測定／停止スイッチを押すと、「記録しない」と表示されて測定を開始し、測定結果は記録されません。

3 姿勢を確認する

正しい測定姿勢でない場合、表示部に 姿勢 マークが点灯します。
正しい姿勢になっているか確認してから測定を始めてください。

※腕帯に腕を通していない場合も、腕帯の角度によって 姿勢 が点灯します。

正しい姿勢のときの腕帯の角度

4 測定／停止スイッチを1回押して、測定を始める

測定中はからだを動かさず、
静かにしてください。

※測定中でも、正しい姿勢でないときは、
姿勢 が点灯しますが、測定は継続します。
（正しい姿勢になると、姿勢 は消えます。）

測定中の画面表示

回るように点灯

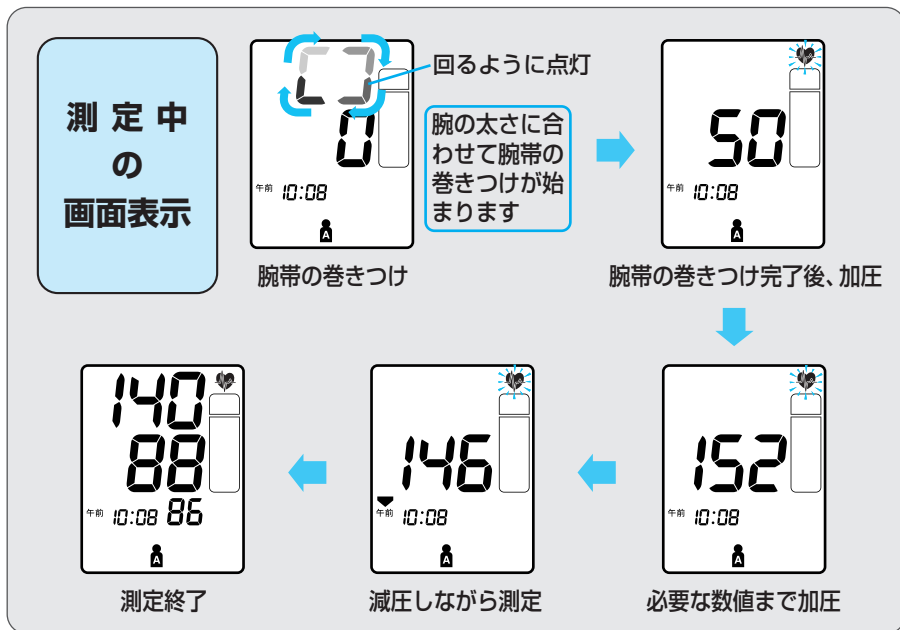
腕の太さに合わせて腕帯の巻きつけが始まります

午前 10:08 0 — 腕帯の巻きつけ

午前 10:08 50 — 腕帯の巻きつけ完了後、加圧

午前 10:08 152 — 必要な数値まで加圧

午前 10:08 146 — 減圧しながら測定

午前 10:08 140 88 86 — 測定終了

これで測定は終了です。

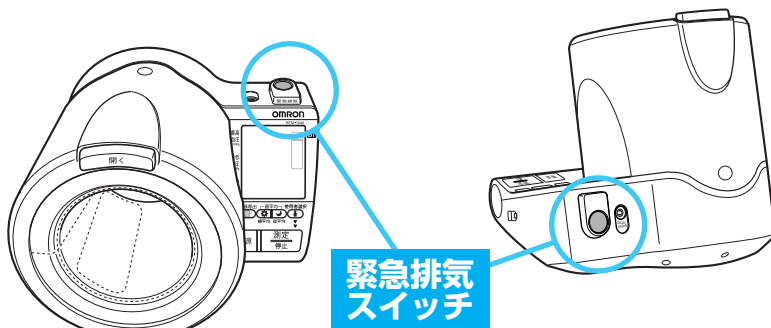
※加圧が足りない場合は、自動的に再加圧されることがあります。（自動再加圧は１回のみ）

■測定を途中で中止したいときは…

電源スイッチまたは測定／停止スイッチを押すと、測定が止まり腕帯の空気が抜けます。

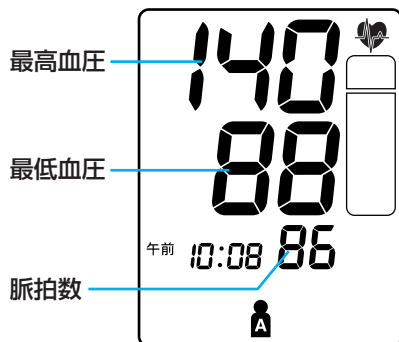
※安全のため、腕帯開くスイッチを除くどのスイッチを押しても測定を中止することができます。

■ 電源スイッチまたは測定／停止スイッチを押しても加圧が止まらないときは…

本体背面の緊急排気スイッチを押してください。

5 測定値を確認する

測定結果は血圧計が自動的に記録します。
(「測定記録を呼び出す」☞ 24ページ)

※使用者選択で「記録しない」を選択したときは、その測定結果は記録されません。

※測定結果の自己判断、治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。

■「姿勢」や「体動」のマークが点灯したときは…

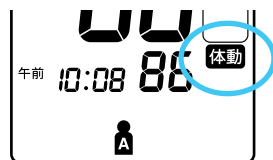
正しい姿勢で測定ができていない場合があります。

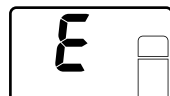
■ 姿勢 が点灯したときは…

測定中の姿勢が不適正でした。
姿勢に注意して、もう一度測定してください。
(☞ 19ページ)

※ 姿勢 はしばらくすると消えて、その後は現在の腕帯の角度の状態を表示します。

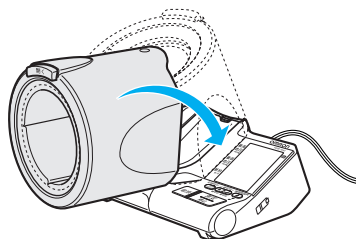
■ 体動 が点灯したときは…

測定中にからだが動いたことなどにより、正しく測定できていない場合があります。もう一度測定することをおすすめいたします。

■エラー表示「E」や「EE」が出たときは…

測定が正常におこなわれていません。
(☞ 40ページ)

■続けて測定するときは間隔を空けてください

連続して測定すると、腕がうっ血状態になり正しい測定ができない場合があります。腕のうっ血がとれたあとにもう一度測定してください。(☞ 33ページ)

6 腕帯を元に戻す

腕帯の空気が十分抜けてから腕を抜き、
腕帯を元の位置に戻します。
カチッと音がして本体に固定されます。

7 電源スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約５分後に自動的に電源が切れます。

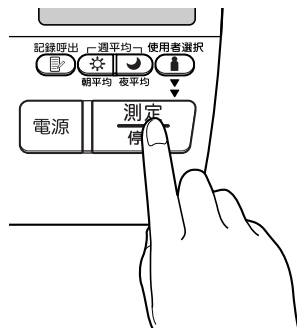
(「お手入れと保管」 ☞ 31ページ)

手動加圧のしかた

最高血圧値が170 mmHgを超えると予想される方は手動加圧で測定してください。
自動測定がうまくいかない方（何度もEEの出る方）も手動で測定してください。

※手動加圧をする前に「腕帯に腕を通す」「正しい姿勢を確認する」（☞ 13～16ページ）をよく読んでください。

1 **腕帯に腕を通して電源を入れ、使用者を選択した後、**
測定／停止スイッチを押し続ける

加圧が始まります。

目的の値になるまで押し続ける

予想される最高血圧値より約30～40 mmHg高い値まで押し続けてください（右図では250 mmHg）。

※手動加圧では、299 mmHgまで加圧することができますが、必要以上に加圧をしないでください。腕に一時的な内出血が発生することがあります。

※300 mmHg以上加圧するとエラーになります。

2 **目的の値まで上がったとき、**
測定／停止スイッチを離す

減圧が始まり、測定を開始します。

3 **以降の操作は21～22ページの手順5～7を参照ください**

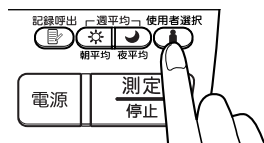
測定記録を呼び出す

この血圧計は、A､B 2人分の血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録し、呼び出すことができます。1人につき、最新3回の測定平均値と84回分の測定記録、8週間分*の朝と夜の週平均をそれぞれ呼び出すことができます。

◎記録された測定値が84回、または朝と夜の週平均が8週間分*を超えると、古い測定結果は消去され、新しい測定結果が記録されます。

（*8週間分＝今週と過去7週間分）

1 電源スイッチを押して、電源を入れる

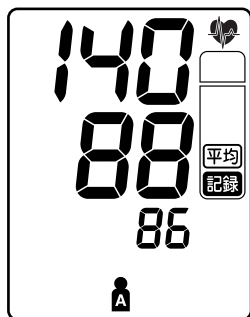
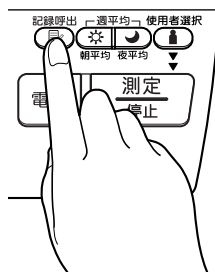
2 使用者選択スイッチで、使用者を選ぶ

3 記録呼出スイッチを1回押して「平均値」を表示する

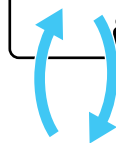
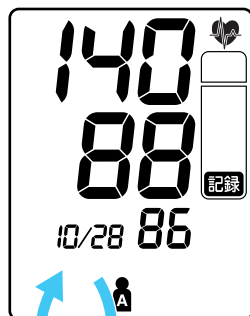
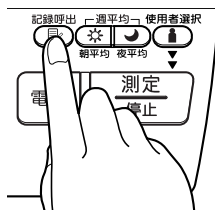
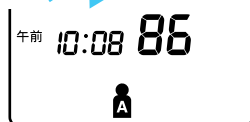
「平均値」が表示されます。

平均値：最新の測定記録から10分以内に測定された測定値（最大3回）の平均値です。短時間に続けて測定したときの参考にしてください。

使用者Aの平均値表示例

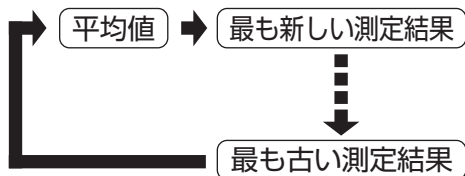
つづく

使い方

4 平均値表示中に記録呼出スイッチを１回押して、最も新しい測定結果を表示する

記録されている最も新しい測定結果が表示されます。

5 記録呼出スイッチで過去の測定結果を見る

◎記録呼出スイッチを押すたびに1つ古い測定結果が表示されます。

◎スイッチを押し続けると最も古い測定結果まで早送りできます。

平均値 → 最も新しい測定結果 → 最も古い測定結果 → 平均値

※測定時に 姿勢 や 体動 が点灯したときは、その記録を呼び出したときにも点灯します。（姿勢 はしばらくすると消えて、その後は現在の腕帯の角度の状態を表示します。）

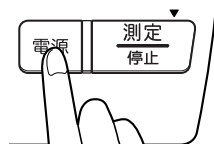
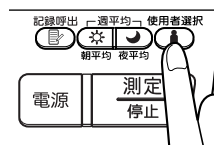
6 電源スイッチを押して、電源を切る

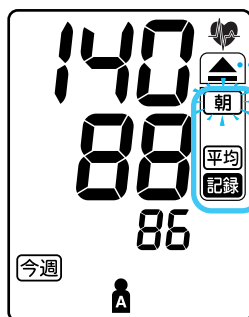
※電源を切り忘れても、約５分後に自動的に電源が切れます。

週平均を呼び出す

この血圧計は、朝と夜の血圧値をそれぞれ週単位で平均して記録します。
朝・夜それぞれ今週と過去7週間分の週平均を呼び出すことができます。

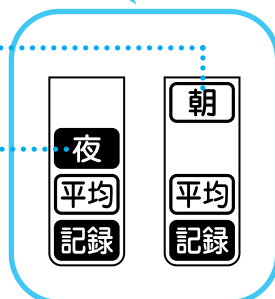
朝平均・夜平均を呼び出す

1 電源スイッチを押して、電源を入れる

2 使用者選択スイッチで、使用者を選ぶ

3 朝平均または夜平均スイッチを押して、それぞれの週平均を呼び出す

朝の週平均表示例
（使用者Ａ／今週／早朝高血圧確認の場合）

早朝高血圧マーク
（☞27・28ページ）

朝平均スイッチを押す→朝の週平均

夜平均スイッチを押す→夜の週平均

※週平均の詳細は（☞29ページ）

つづく

使い方

週平均を呼び出す

◎朝平均または夜平均スイッチを押すごとに、下のように表示されます。

※記録がないときは右図のような表示になります。
（右の表示例は朝平均の１週間前の記録がない場合）

早朝高血圧マークについて

週平均を呼び出したとき、表示された週の**朝平均の値が「高血圧の基準値以上」**（最高血圧 135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上＊）のとき、早朝高血圧マークが点灯します。

＊日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）による

4 週平均の表示を終わる

電源スイッチを押して、電源を切ります。

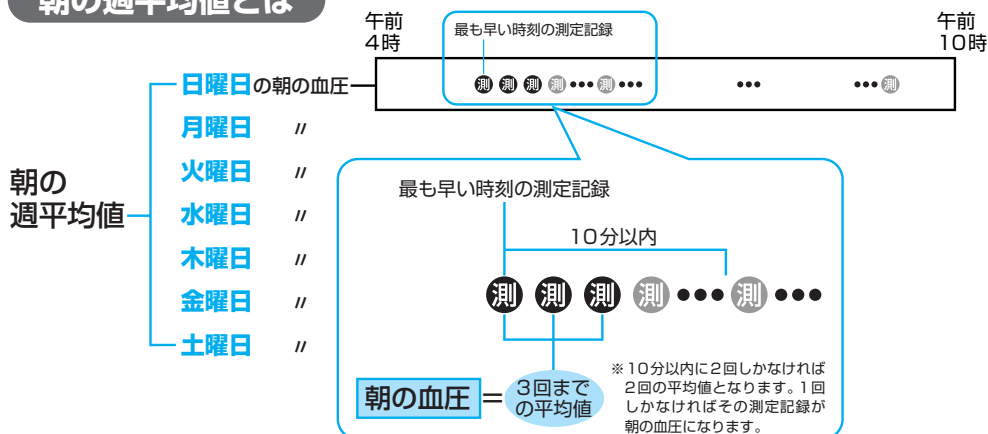
※電源を切り忘れても、約５分後に自動的に電源が切れます。

早朝高血圧確認機能の見方

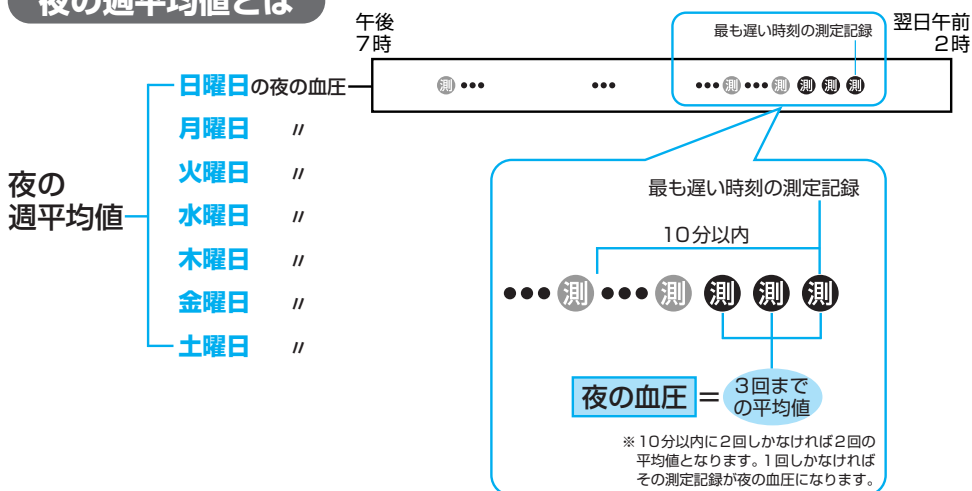
・朝平均が高血圧の基準値以上の場合のみ、早朝高血圧マークが点灯します。（夜平均が高血圧の基準値以上の場合は点灯しません。）
・朝（夜）平均が高血圧の基準値以上の場合、「朝平均マーク」（「夜平均マーク」）が点滅します。
・早朝高血圧マークは朝平均・夜平均どちらの呼び出し時でも確認できます。
・「高血圧の基準値以上」とは週平均の値が最高血圧 135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上のときを意味します。

週平均を呼び出す

週平均値がどのように計算されているかを説明します

朝の週平均値とは

朝の週平均値：日曜日～土曜日の「朝の血圧」の平均値です。

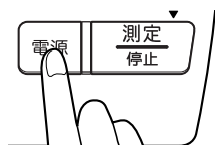
朝の血圧：午前4時から午前10時の間で、最も早い時刻の測定から10分以内で、最初から3回までの測定記録の「平均値」です。

夜の週平均値とは

夜の週平均値：日曜日～土曜日の「夜の血圧」の平均値です。

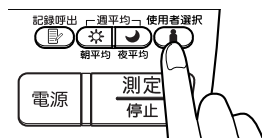
夜の血圧：午後7時から翌日午前2時の間で、最も遅い時刻の測定記録より前10分以内で、最後から3回までの測定記録の「平均値」です。

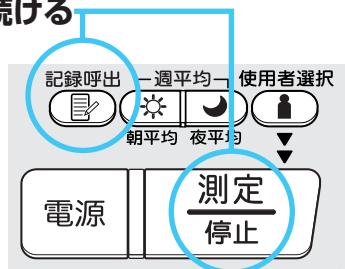
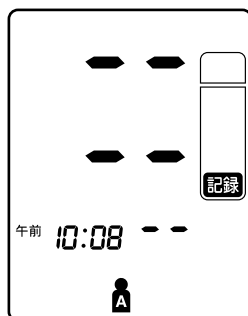
記録された測定結果をすべて消すときは…

測定記録と週平均記録をすべて消します。1つずつ消すことはできません。

1 電源スイッチを押して、電源を入れる

2 腕帯開くスイッチを押し、腕帯を開く

※腕帯が閉じている状態では以降のスイッチ操作が機能しません。

3 使用者選択スイッチで、使用者を選ぶ

4 記録呼出スイッチを押しながら、測定／停止スイッチを約３秒間押し続ける

※測定／停止スイッチを先に押さないでください。
先に押すと測定が始まります。

右のような画面が表示されて消去完了です。

5 操作を終わる

電源スイッチを押して、電源を切ります。

使い方

お手入れと保管

**ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。
お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。**

お手入れについて

血圧計はいつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。

汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、やわらかい布でからぶきしてください。

■お手入れ時のお願い

本体内部に水などが入らないようにしてください。

腕帯の布カバーは取り外さないでください。

腕帯をぬらさないようにしてください。

汚れを落とすとき、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

保管について

次のようなところに保管しないでください。

・水のかかるところ。

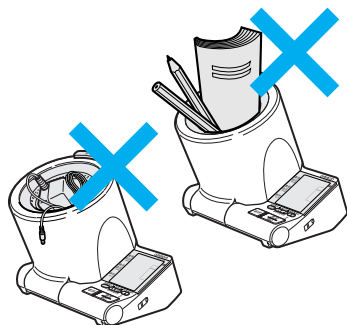
・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。

・傾斜、振動、衝撃のあるところ。

・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

■保管時のお願い

腕帯は閉じて保管してください。

血圧計をお使いにならないときや移動するときなどに、腕帯の中にもの（例：筆記用具やノート、専用ACアダプタなど）を入れないでください。
腕帯の布カバーが破れたり本体が破損し、測定できなくなる原因になります。

測定Q&A
（測定値が高い／低いときなど）

Q 病院での値に比べて低いのですが…

A 病院で測ったときに、緊張していませんでしたか？

自宅では、気持ちが落ち着いているため、病院で測るよりも20～30 mmHg低くなることがあります。
自宅での安定した測定値を知っておくことが大切です。

A 測定時に、腕帯の位置が心臓より高かったのでは…

血圧計をのせるテーブルや台が高かったりして、腕帯の位置が心臓より高くなってしまうと、血圧は低くなることがあります。

Q 病院での値に比べて高いのですが…

A 降圧剤を飲んでいませんか？

時間の経過によって、薬の効果が切れると高くなる場合があります。医師にご相談ください。

A ひじを、ひじ置きのくぼみに、のせていますか？

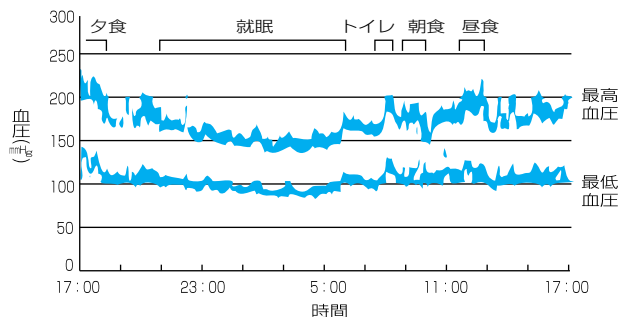
腕帯の位置がずれていると、動脈からの信号をとらえにくくなり、血圧は高めに測定されてしまいます。
ひじの位置を確認しましょう。（☞ 14ページ）

A 猫背やあぐらをかくなどして、測定していませんか？

猫背、あぐらをかく、ソファや低いテーブルで前かがみになり測るなどの姿勢は、腹圧がかかったり、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため血圧値は高くなることがあります。

測るたびに測定値が違うのですが…

A 同じ時間帯で測定していますか？

1日の中でもこんなに変動しています。（10秒おきに測定）

上腕血圧のデータ（横浜市立大学医学部　梅久保 修 先生ご提供）

正しい血圧管理のために、毎日同じ時間帯で測定しましょう。

A 血圧はいろいろな要因で変動します

自宅で測定したときでも、次のようなときは測定値が変わることがあります。

- 食事の後1時間以内
- お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ後
- 喫煙の後
- 入浴の後
- 運動の後
- 排尿、排便の後
- 測定中の会話
- 緊張や不安で心が落ち着いていない
- 室温が急に変化した
- 測定場所や環境がいつもと違う

A 続けて測定して、うっ血していませんか？

腕が圧迫されると、手先に血液が溜まる、うっ血状態になることがあります。うっ血をとるには、腕帯から腕を抜いて、手を高く上げ、手のひらを握ったり開いたりの運動を15回くらい繰り返してください。

Q 腕帯の締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A 一時的なもので、心配ありません

血圧測定時は、動脈の血液の流れを一時的に止まるまで締める必要があります。痛みやしびれを感じることがありますが、腕帯から腕を抜いてしばらくすると治まります。

Q 測定する時刻はいつがよいですか？

A 朝なら起床後１時間以内、夜なら就寝前

朝に測定する場合は起床後１時間以内、排尿後、座位１～２分安静後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定しましょう。
夜に測定する場合は就寝前、座位１～２分安静後に血圧を測定することをおすすめします。
そのほかの時間では、からだも心も安定しているときが適しています。
また、同じ時間帯で測定することをおすすめします。

Q 家庭での血圧管理のコツは？

A 血圧値だけでなく、薬の服用や生活の状態も記録しましょう

毎日血圧を記録すると、ご自分の血圧の変動傾向を知ることができ、健康管理に役立ちます。また、医師の診断をうけるときにも大変役に立ちます。正確に判断するには、血圧値だけでなく測定条件（降圧剤等の服用・生活の状態など）を併せて記録しておくことをおすすめします。

血圧豆知識

血圧とは

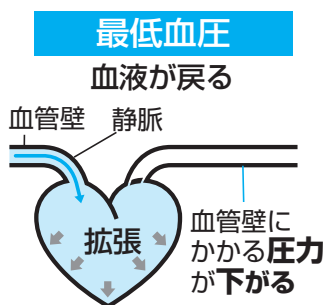
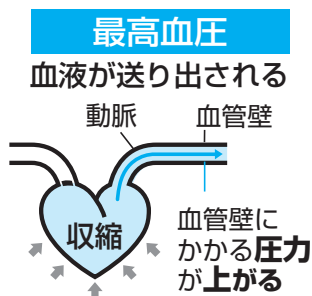
血液は、心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって動脈へ送り出されています。血液を動脈に送り出すときの圧力を「最高血圧」といい、全身を巡った血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力を「最低血圧」といいます。

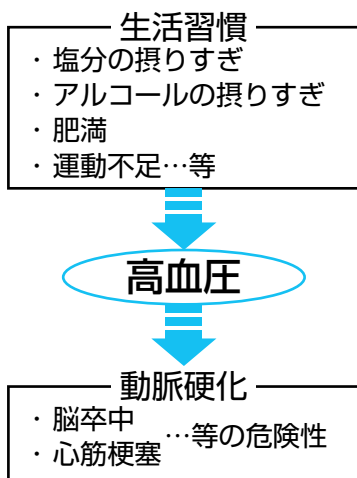
最低血圧

血液が戻る

血管壁　静脈

拡張

血管壁に
かかる**圧力**
が**下がる**

健康と血圧

血圧は日常生活や年齢の影響を受け変化しています。高血圧は動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすくなっている兆候です。血圧の状態を知ることで、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。

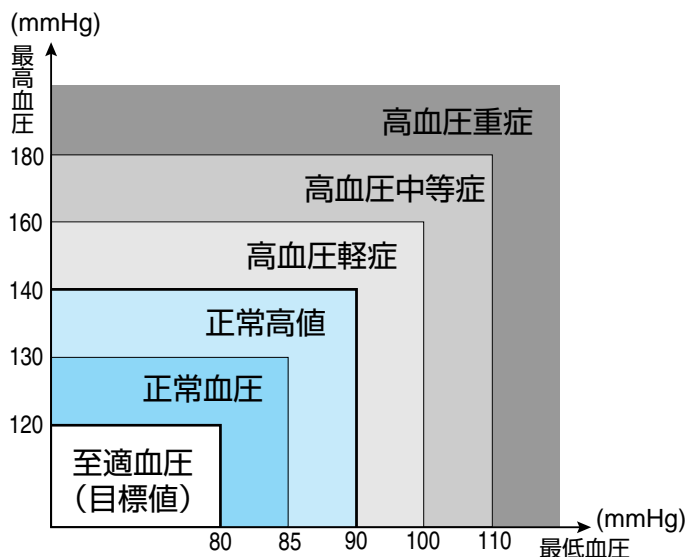
最高血圧（収縮期血圧） 135 mmHg以上	最低血圧（拡張期血圧） 85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2004年度版（2004年12月）

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。
※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

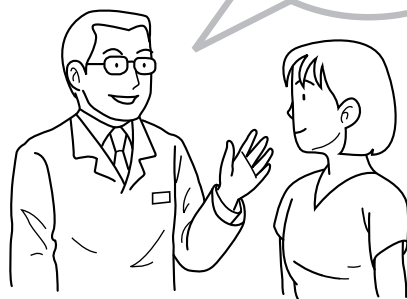
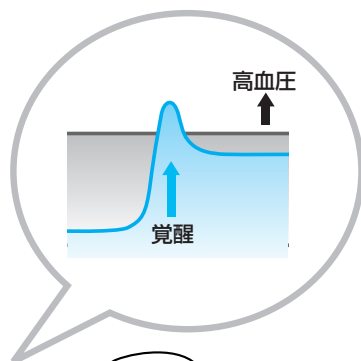
世界保健機関の血圧分類

病院での血圧測定をもとにして世界保健機関（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、下図の血圧の分類を制定しています。これは年齢に関係なく病院でイスに座り、上腕で測定した値に基づいています。

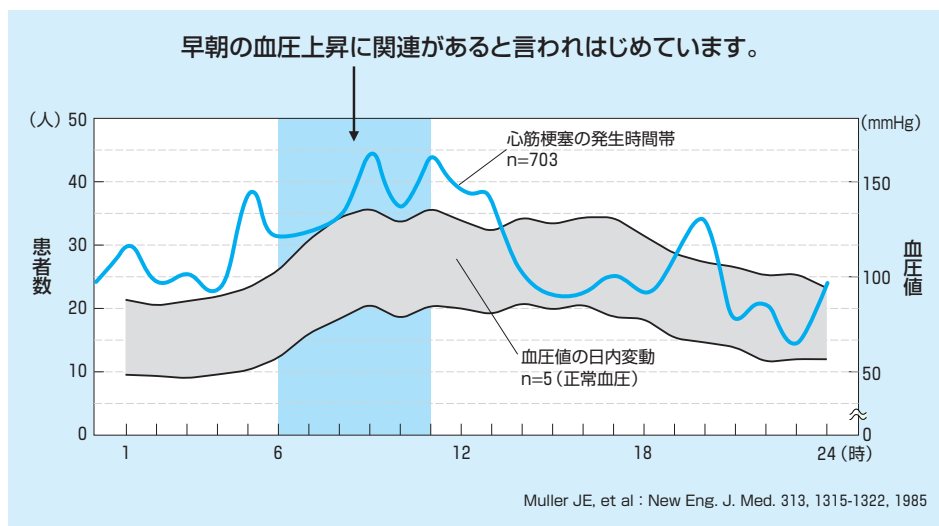
※低血圧に定義はありません。一般に最高血圧が 100 mmHg未満の人が低血圧とみなされています。

※WHO/ISH* 血圧分類による(1999年改訂)
*International Society of Hypertension

早朝高血圧について

■早朝高血圧とは

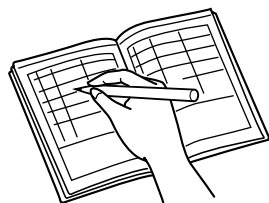
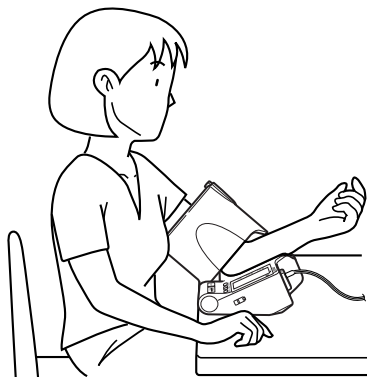
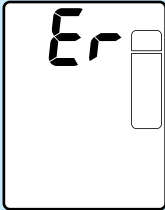
血圧は一日のうちでも、かなり変動します。変動のしかたは個人差がありますが、正常の血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろにピークになり、やや下がって夕方ごろにもう一度ピークとなり、また徐々に低下して深夜に最も低くなります。
しかし、この血圧の変動パターンが変化して、朝方の血圧が急上昇するケースがあり「早朝高血圧」と呼ばれ注目されています。
降圧剤を服用している方の場合、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病医院で血圧を測ったときには正常の値である可能性もありますので注意が必要です。

■心筋梗塞や脳卒中との関係

早朝から正午にかけて自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血液は固まりやすくなっています。心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気が早朝から正午にかけて多く生じている原因の１つと考えられています。
医療施設で測る血圧ばかりでなく、家庭血圧を重視するのは早朝の高い血圧が家庭血圧でしか捉えられないというのも大きな理由の１つです。

早朝に増える心筋梗塞と血圧の上昇時間

■朝の血圧測定

早朝高血圧を知るために、起床後1時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

※血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師の指導を受けてください。

（何度か測定した場合は必ずすべての値をメモしておきましょう。）

エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原　因	対処のしかた
EE 午前 10:08 A 最高血圧表示部に「E」が横に2つ並んで出たとき	測定中に腕やからだを動かして、適切に加圧されなかった	マークが点灯したことを確認後、腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください 再度「EE」が表示されるときは手動加圧で測定してください （☞ 23ページ）
E 午前 10:08 A 最高血圧表示部に「E」が1つだけ出たとき	腕帯に正しく腕を通していない	腕帯に正しく腕を通してください （☞ 13ページ）
	まくりあげた上着（または下着）で腕を圧迫している	上着（または下着）を脱いで腕帯に腕を通してください （☞ 13ページ）
	腕帯が空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください （☞ 裏表紙）
	測定中に腕やからだを動かした	マークが点灯したことを確認後、腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください
E E 午前 10:08 A 「E」が縦に2つ出たとき	手動加圧で300 mmHg以上加圧した	手動加圧で300 mmHg以上加圧しないでください

※測定中、不適正な姿勢をとったり、からだを動かしたりすると、上記エラー表示のときに 姿勢 マークや 体動 マークが表示されることがあります。

つづく

エラー表示が出たときは

エラー表示	原　因	対処のしかた
Er 「Er」が出たとき	機能の異常による故障です	オムロンお客様サービスセンターまで修理依頼をお願いします （☞ 裏表紙）

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原　因	対処のしかた
血圧値が異常に高く（低く）測定される	腕帯に正しく腕を通していない	腕帯に正しく腕を通してください（☞ 13ページ）
	測定中に会話をしたり腕を動かしたりした	静かに測定してください 測定Q&Aを参照してください（☞ 21、32ページ）
	まくりあげた上着（または下着）で腕を圧迫している	上着（または下着）を脱いで腕帯に腕を通してください（☞ 13ページ）
	腕帯の布カバーが破れている	測定を中止し、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください（☞ 裏表紙）
圧力が上がらない	腕帯が空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください（☞ 裏表紙）
血圧計が正常に動き、正しく測定しても… ・病院で測定してもらった値より高い（低い） ・測るたびに血圧値が違う		測定Q&Aを参照してください（☞ 32ページ）
電源スイッチを押しても何も表示しない	専用ACアダプタが血圧計から外れている	専用ACアダプタを正しく接続してください（☞ 9ページ）
	専用ACアダプタがコンセントから外れている	専用ACアダプタを血圧計とコンセントに正しく接続してください（☞ 9ページ）
測定が記録されていない	使用者選択で［記録しない］を選んだ、または使用者を選択しないで測定した	使用者 A または B を正しく選択してください（☞ 18ページ）

こんなとき	原　因	対処のしかた
その他の現象		電源スイッチを押し直して、最初からやり直してください それでも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください（☞ 裏表紙）

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理の依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。（☞ 裏表紙）

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（☞ 裏表紙）

仕　様

医療機器認証番号	219AGBZX00119000
類　　　別	機械器具18血圧検査又は脈波検査用器具
一般的名称	自動電子血圧計
医療機器分類	管理医療機器

販　売　名	オムロンデジタル自動血圧計 **HEM-1040**
表示方式	デジタル表示方式
測定方式	オシロメトリック法
測定範囲	圧力／0～299 mmHg 脈拍数／40～180拍毎分
測定精度	圧力／±3 mmHg以内 脈拍数／読み取り数値の±5％以内
加　　　圧	自動加圧方式（ファジィコントロール）
減　　　圧	アクティブ電子制御方式
排　　　気	自動急速排気方式
圧力検出	静電容量式圧力センサー
電　　　源	専用ACアダプタ（AC100V）
装置寿命	5年あるいは30000回のいずれか早く到達した方 （消耗部品を除く）
使用環境温湿度	＋10～＋40℃・30～85％RH
保管環境温湿度	－20～＋60℃・10～95％RH
本体質量	約2600 g
外形寸法	幅294×高さ271×奥行き286 mm
適用腕周範囲	腕周22 cm～42 cm（上腕中央部）
電撃保護	クラスⅡ機器B形装着部
拡張端子	専用ケーブル接続部
付　属　品	専用ACアダプタ、取扱説明書（品質保証書付き）、 医療機器添付文書
製造販売元	オムロン ヘルスケア株式会社 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

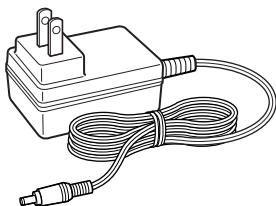
EMC 適合　本商品はEMC規格IEC 60601-1-2:2001に適合しています。

本商品はJIS規格JIST1115:2005に適合しています。

別売品について

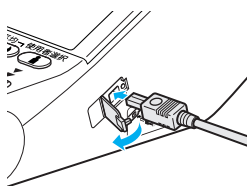
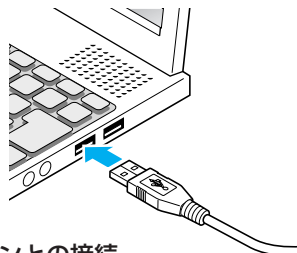
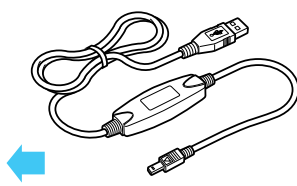
別売品のお求めは、
オムロンお客様サービスセンター
（電話0120-30-6606）
までご連絡ください。

次の別売品をご用意しています。

- 専用ACアダプタ　型式HEM-AC-Q（60100H1040SW）
  この専用ACアダプタは本商品に付属しているものと同じです。

- オムロン健康管理ソフトBI-LINK 血圧計 パーソナルエディション
  型式HMS-HEM-IT01J
  （セットアップ用CD-ROM、専用USBケーブル、取扱説明書）
  「オムロン血圧管理ソフト・健康日記・血圧編」（HEM-SOFT-IT1）には対応しておりません。

> この血圧計は、パソコンを使って血圧を管理することができます。
> 詳しくは、ソフトウェアの取扱説明書をよくお読みになりご使用ください。

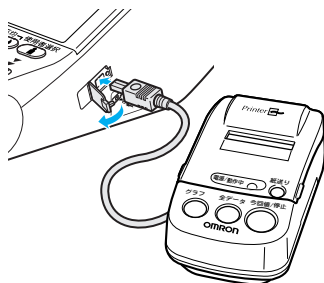
本商品とパソコンを専用USBケーブルで接続する

本商品の通信コネクタとパソコンのUSBポートを専用のUSBケーブルで接続します。接続のしかた、ソフトウェアの使い方については、ソフトウェアの取扱説明書をよくお読みください。パソコンの取り扱いについては、パソコンの取扱説明書をよくお読みください。

血圧計本体との接続
（○印を上にしてください。）

パソコンとの接続

- プリンタ　型式HHX-PRINT
  測定値をプリントすることができます。詳しくは、プリンタの取扱説明書をよくお読みになりご使用ください。
  ※血圧計本体の電源が切れている状態では、プリンタは作動しません。

本商品とプリンタを接続する

①プリンタ本体からプリンタ接続用プラグを取り出す

②プリンタ接続用プラグを本商品に差し込む（○印を上にしてください。）

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後１年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）本書の提示がない場合。
   （ホ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低６年間保有しています。

品　質　保　証　書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名 オムロンデジタル自動血圧計 **HEM-1040**

ご芳名

ご住所

TEL　　　　　（　　　　）

お買い上げ店名

㊞

住　所

TEL　　　　　（　　　　）

お買い上げ年月日　　　年　　月　　日

製造販売元

オムロン ヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン） 通話料無料

FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間
9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ　http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

1665600-8C